

2022年度 前期(4~9月)定期教室 日程表

2022年4月改定

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細							回数	定期料金 (税込)
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	予備日		
初めてのヨガ①	20	10:00~11:00	4, 11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 25	1, 8, 22, 29	5, 12	9/26	22	¥13,200
キッズスマイル (隔週、対象:年少)	12	15:30~16:15	4, 18	2, 16, 30	6, 20	4	1, 15, 29	5	9/26	12	¥6,000
ルンルン Step	20	19:30~20:15	4, 11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 25	1, 8, 15, 22, 29	5, 12	9/26	23	¥11,500
Body Excite①	20	20:30~21:15	4, 11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 25	1, 8, 15, 22, 29	5, 12	9/26	23	¥11,500
NEW 姿勢改善&体幹コントロール	20	10:00~11:00	5, 12, 26	10, 24, 31	7, 14, 28	5, 12, 26	2, 9, 23, 30	6, 13	9/27	18	¥10,800
骨盤底筋トレーニングヨガ	20	13:45~14:45	5, 12, 26	10, 24, 31	7, 14, 28	5, 12, 26	2, 9, 23, 30	6, 13	9/27	18	¥10,800
初めてのヨガ② (会場:軽運動室2)	20	19:00~20:00	5, 12, 26	10, 24, 31	7, 14, 28	5, 12, 26	2, 9, 23, 30	6, 13	9/27	18	¥10,800
NEW 肩甲骨ヨガ	20	18:30~19:15	5, 12, 26	10, 24, 31	7, 14, 28	5, 12, 26	2, 9, 23, 30	6, 13	9/27	18	¥9,000
バレトン&骨盤底筋トレーニングヨガ	20	19:30~20:30	5, 12, 26	10, 24, 31	7, 14, 28	5, 12, 26	2, 9, 23, 30	6, 13	9/27	18	¥10,800
ボディメイキング	20	10:00~10:45	6, 13, 20, 27	11, 18, 25	8, 15, 22, 29	6, 20, 27	3, 24, 31	7, 14, 21	9/28	20	¥10,000
ピラティス	20	11:00~12:00	6, 13, 20, 27	11, 18, 25	8, 15, 22, 29	6, 20, 27	3, 24, 31	7, 14, 21	9/28	20	¥12,000
シニアウオーキングラボ	10	13:45~14:45	6, 13, 20, 27	11, 18, 25	8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27	10, 17, 24, 31	7, 14, 21	9/28	22	¥13,200
NEW サーキットエアロ	20	19:00~20:00	6, 13, 20, 27	11, 18, 25	8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27	10, 17, 24, 31	7, 14, 21	9/28	22	¥13,200
リフレッシュヨガ	20	20:15~21:15	6, 13, 20, 27	11, 18, 25	8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27	3, 10, 24, 31	7, 14, 21	9/28	22	¥13,200
バレトン①	20	10:00~11:00	7, 14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28	4, 18, 25	1, 8, 15, 22	9/29	23	¥13,800
エンジョイエアロ	20	13:00~14:00	14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23	7, 14, 21, 28	4, 18, 25	1, 8, 15, 22	9/29	21	¥12,600
キッズチャレンジ① (対象:年少~年長)	20	16:00~16:45	7, 14	12, 19	2, 9	7, 14, 21	25	1, 8	9/29	12	¥6,000
Body Excite②	20	19:15~20:15	7, 14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28	4, 18, 25	1, 8, 15, 22	9/29	23	¥13,800
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)	20	20:30~21:15	7, 14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28	4, 18, 25	1, 8, 15, 22	9/29	23	¥11,500
おやすみ前のピラティス	20	20:30~21:30	7, 14, 21, 28	12, 19, 26	9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28	4, 25	1, 8, 15, 22	9/29	21	¥12,600
KaQiLa+カキラ	20	10:00~11:00	1, 8, 15, 22	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	1, 8, 15, 22	5, 12, 19, 26	2, 9, 16	9/30	23	¥13,800
ストレッチング	20	14:00~14:45	1, 8, 15, 22	13, 20, 27	3, 10, 17, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 19, 26	2, 9, 16	9/30	22	¥11,000
キッズチャレンジ② (対象:年少~年長)	20	16:00~16:45	8, 15	13, 20	3, 10	8, 15, 22	26	2, 9	9/30	12	¥6,000
体育が好きになる教室 (対象:低学年)	20	17:00~18:00	8, 15	13, 20	3, 10	8, 15, 22	26	2, 9	9/30	12	¥7,200
ヨガ①	20	18:15~19:15	1, 8, 15, 22	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	2, 9, 16	9/30	24	¥14,400
ヨガ②	20	19:30~20:30	1, 8, 15, 22	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	2, 9, 16	9/30	24	¥14,400
バレトン②	20	20:45~21:30	1, 8, 15, 22	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	2, 9, 16	9/30	24	¥12,000

キッズラボ (会場:体育館)	定員	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	予備日	回数	定期料金 (税込)
第1・3水曜コース	20	15:30~16:30	6, 20	18	1, 15	6, 20	3, 17	7(測定)	9/21	10	¥8,800

少人数教室	定員	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	予備日	回数	定期料金 (税込)
元気に動こう!トレーニングヨガ (会場:軽運動室2)	5	月 10:00~11:00	4, 11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 25	1, 8, 15, 22, 29	5, 12	9/26	23	¥23,000
少人数ピラティス (会場:軽運動室2)	5	木 13:00~13:45	7, 14, 28	12, 19, 26	9, 16, 23, 30	7, 14, 28	4, 25	1, 8, 15, 22	9/29	19	¥19,000
KARADAカスタマイズ	5	木 14:15~15:00	14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23	7, 14, 21, 28	4, 18, 25	1, 8, 15, 22	9/29	21	¥21,000